

6月 こんだてひょう

都合により材料を変更する場合があります

月	火	水	木	金
1 とうふハンバーグのあんかけ ごはん ならたまスープ 585kcal 2.0g 米 春雨 ごま油 かつくり粉 砂糖 牛乳 豚肉 卵 豆腐ハンバーグ	2 スタミナきゅうり むぎごはん ポークストロガノフ 589kcal 1.7g 米 大麦 油 生クリーム ごま油 ごま	3 チキンガーリックソテー コッペパン グリーンスープ 577kcal 2.3g コッペパン じゃがいも 生クリーム 油 豆乳バター	4 かみかみメニュー カミカミあえ きびなごのかりかりフライ ごはん ガルシウム たつぷりみそしる 550kcal 1.9g 米 油 ごま	5 かみかみメニュー あおのりポテトビーンズ ちいさいコッペパン マーガリン なかよしうどん 620kcal 2.4g コッペパン うどん かつくり粉 じゃがいも 油 マーガリン
8 ぴりからそばろどん ごはん もずくいりかきたまじる あおうめゼリー 569kcal 1.7g 米 砂糖 ごま油 油 青うめゼリー	9 フルーツしらす キムタクどんのぐごはん なつやさいどくだんごのスープ 626kcal 2.4g 米 砂糖 油 春雨 ごま油 白玉もち ゼリー	10 リュージュふうサラダ ちいさいコッペパン ジェノベーゼスパゲティ 598kcal 2.2g コッペパン スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 油	11 スーサンボウ ごはん とうふのちゅうかに 584kcal 2.1g 米 油 砂糖 かつくり粉 ごま油	12 たらのあまなつソースがらめ コッペパン チーズ ラビオリスープ 596kcal 2.7g コッペパン ラビオリ 油 甘夏ジャム 砂糖
15 なつとうみそ ごはん にくじゃが れいとうみかん 617kcal 1.9g 米 じゃがいも 砂糖 油	16 あじのなんばんづけ てづくりほねぶとふりかけ すましじる ごはん 639kcal 2.9g 米 かつくり粉 油 砂糖 黒砂糖 ごま	17 こまつなとエリンギのソテー コッペパン ポークビーンズ ヨーグルト 634kcal 2.4g コッペパン じゃがいも 黒砂糖 油 豆乳バター	18 おおいた産給の日 きゅうりとかいそうのかむサラダ むぎごはん かみかみキーマカレー 613kcal 2.5g 米 麦 ひよこ豆 油 カレールウ 砂糖 ごま	19 かみかみメニュー パセリいりオーロラチキン くらごとうパン こめこととうにゅうのシチュー 656kcal 2.4g 黒砂糖パン オリーブ油 じゃがいも 米粉 マヨネーズ (卵なし) コーンフレーク パン粉
22 とりのからあげ おおびそごはん しらすきめんのスープ 623kcal 2.7g 米 油 ごま油 かつくり粉 ごま 砂糖	23 さばのくらごとうに ごはん あつあげとほたるさめのぴりからし 657kcal 2.2g 米 油 春雨 砂糖 ごま油 黒砂糖	24 コロコロソテー メロン ミルクパン インドニ 623kcal 2.6g ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖	25 あつやきたまご とりめし だんごじる 586kcal 2.7g 米 砂糖 油 やせうま	26 かみかみメニュー ごぼうサラダ ちいさいコッペパン チョコクリーム たんたんめん 586kcal 2.2g コッペパン チャンボン種 油 練りごま ごま油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) チョコクリーム
29 にんじんしりしり ごはん ぶたにくとじゃがいものいためけ 599kcal 1.2g 米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	30 かみかみメニュー いわしのかんろは ごはん とりにくとこんさいのごまみそけ 644kcal 2.0g 米 油 砂糖 ごま	おはしの日 わすれずにもってきましょう エネルギーkcal 塩分g エネルギーになる 体を作る 体の調子を整える	18日(木) 【おおいた産給の日】 大分県産のきゅうりを使用します。 6月4日～10日は 歯と口の健康週間 今月はかみかみメニューが登場します	

《今月のもくひょう》 よくかんで たべよう



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

